

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang uji beda tingkat nyeri sebelum dan sesudah diberikan kombinasi yoga dan aromaterapi lavender terhadap penurunan tingkat nyeri *dismenore* pada remaja putri di SMP Muhammadiyah 3 Semarang dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Pada kelompok intervensi intensitas nyeri terbanyak setelah dilakukan kombinasi yoga dan aromaterapi lavender berada pada nyeri ringan.
2. Terapi kombinasi yoga dan aromaterapi lavender efektif untuk menurunkan nyeri *dismenorea* ( $p=0.000$ ).

#### B. Saran

1. Bagi pelayanan keperawatan  
Mengaplikasikan terapi kombinasi yoga dan aromaterapi lavender dalam memberikan asuhan keperawatan yang komprehensif dan holistik pada remaja yang mengalami *dismenorea* perawat dapat menjadi konselor/*care provider*/edukator.
2. Bagi pendidikan keperawatan
  - a. Memasukkan materi terapi nonfarmakologi yaitu terapi kombinasi yoga dan aromaterapi lavender kedalam kurikulum pendidikan keperawatan.
  - b. Meningkatkan kerjasama dengan pelayanan kesehatan dalam rangka meningkatkan pengembangan praktik keperawatan berbasis terapi nonfarmakologi salah satunya yaitu terapi kombinasi yoga dan aromaterapi lavender.

3. Bagi peneliti selanjutnya
  - a. Perlu dilakukan penelitian serupa dengan sampel yang lebih besar dan teknik pengambilan dengan *probability sampling*.
  - b. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut tentang terapi nonfarmakologi yang dapat digunakan untuk mengatasi nyeri *dismenorea* pada remaja.

